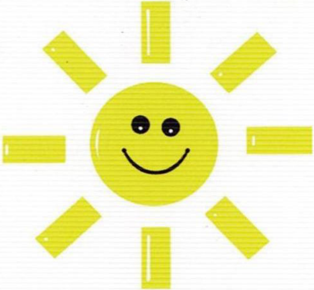


เพิ่มพลังแห่งชีวิต

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

เพิ่มพลังแห่งชีวิต

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์

(ป. อ. ปยุตฺโต)

เพิ่มพลังแห่งชีวิต
© สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)
ISBN 974-7252-90-2

ถอดเทปโดยอาจารย์ละม่อม บุษปวณิช

พิมพ์ครั้งแรก มิถุนายน ๒๕๔๗
พิมพ์ครั้งที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๐ ๓,๓๘๐ เล่ม
- คณะนักศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาบริหารการพัฒนา
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา รุ่นที่ ๒๕,๒๖,๒๗,๒๘
พิมพ์แจกเป็นธรรมทานในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ ๒๕๖๑

(ข้อมูลสถิติการพิมพ์อยู่ระหว่างการรวบรวมข้อมูลเก่า
ครั้งที่พิมพ์ที่ระบุนี้เป็นการประมาณขั้นต่ำ เท่าที่มีข้อมูลปรากฏในปัจจุบัน)

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน โดยไม่มีค่าลิขสิทธิ์
หากท่านใดประสงค์จัดพิมพ์ โปรดติดต่อขออนุญาตที่
วัดญาณเวศกวัน ต.บางกระทึก อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐
http://www.watnyanaves.net

ดำเนินการผลิต
สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด
๒๓ ซอย ๖ หมู่บ้านสวนแหลมทอง ๒ ถนนพัฒนาการ ซอย ๒๘
เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ ๑๐๒๕๐ โทร. ๐ ๒๗๕๐ ๗๗๓๒
Email: petandhome@gmail.com Website: www.petandhome.co.th

อนุโมทนา

ในโอกาสมงคลขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๖๑ ที่จะมาถึงในเวลาอันใกล้นี้ คณะนักศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาบริหารการพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา รุ่นที่ ๒๕,๒๖,๒๗,๒๘ มีฉันทเจตนาจะจัดพิมพ์หนังสือ ***เพิ่มพลังแห่งชีวิต*** ของ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) เพื่อแจกมอบเป็นธรรมทานแก่มิตรสหาย ตลอดจนผู้สนใจทั่วไป

การบำเพ็ญธรรมทานในครั้งนี้ เป็นการแสดงออกซึ่งความปรารถนาดีหวังให้เกิดประโยชน์สุขแก่เพื่อนร่วมชาติ และสังคมในระยะยาว พร้อมทั้งเป็นการมอบธรรมอันประเสริฐให้เป็นพรแก่ญาติมิตร และประชาชน ในมงคลสมัยแห่งวาระขึ้นปีใหม่

ในศุภมงคลวารขึ้นปี ๒๕๖๑ นี้ ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย และกุศลจริยาที่ได้บำเพ็ญ จงอภิบาลรักษา คณะนักศึกษาดุษฎีบัณฑิตสาขาบริหารการพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา รุ่นที่ ๒๕,๒๖,๒๗,๒๘ ตลอดจนประชาชนชาวไทยทุกคน กระทั่งถึงมวลมนุษย์ทั่วโลก ขอจงเจริญด้วยจตุรพิธพรชัย ประสบสิริสวัสดิพิพัฒนมงคล งอกงามในธรรม และบันเทิงในสันติสุข ตลอดกาลทุกเมื่อ

วัดญาณเวศกวัน

๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๐

สารบัญ

อนุโมทนา .... *(๑)*

เพิ่มพลังแห่งชีวิต ๑

เริ่มต้นดี ด้วยสามัคคีในบุญกุศล ๑

ถ้ารู้เข้าใจ จะอยากให้อายุมาก ๓

หาคำตอบให้ได้ ว่าพลังชีวิตอยู่ที่ไหน ๕

พอจับแกนอายุได้ ก็พัฒนาต่อไปให้ครบชุด ๗

เมื่ออายุคืบหน้า เราก็เติมพลังอายุไปด้วย ๙

สร้างสรรค์ข้างใน ให้สอดคล้องกันกับสร้างสรรค์ข้างนอก ๑๒

เกิดกุศล เป็นมงคลมหาศาล ๑๖

เพิ่มพลังแห่งชีวิต*

คณะโยมญาติมิตรได้มีศรัทธามาทำบุญในวันนี้ โดยปรารภโอกาสมงคลครบรอบวันเกิด ของคุณหมอ พลโท ดำรงค์ ธนชานันท์ คุณนงเยาว์ ธนชานันท์ และอาจารย์ ดร.สุรีย์ ภูมิภมร กับทั้งรวมไปถึง ดร. อรพิน ภูมิภมร ด้วย

แม้ว่าวาระคล้ายวันเกิดของอาจารย์ ดร.อรพิน จะผ่านไปแล้วตั้งแต่เดือนที่แล้ว เมื่อวันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ก็ถือว่าทั้งสี่ท่านมาร่วมทำบุญด้วยกัน โดยตรงกับวันเกิดบ้าง เนื่องในวันเกิดบ้าง นับว่าเป็นความพร้อมเพรียงกัน ซึ่งทางพระเรียกว่า “สามัคคี”

เริ่มต้นดี ด้วยสามัคคีในบุญกุศล

ความพร้อมเพรียงกันในวันนี้ มีหลายแง่

๑. พร้อมเพรียงในแง่ที่มีวันเกิดใกล้ๆกัน เรียกว่า ร่วมกันในแง่วันเกิด

---

* สัมโมทนียกถาของพระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) ในการถวายสังฆทานเนื่องในมงคลวารคล้ายวันเกิดของ พลโท นพ.ดำรง ธนชานันท์ คุณนงเยาว์ ธนชานันท์ ดร.สุรีย์ ภูมิภมร และในโอกาสแห่งปีครบ ๕ รอบอายุของ ดร.อรพิน ภูมิภมร ที่วัดญาณเวศกวัน ๑๙ ธ.ค. ๒๕๔๖

๒. พร้อมเพรียงในแง่ของจิตใจ คือ ทุกท่านมีจิตใจที่จะทำบุญทำกุศล โดยมีบุญกุศลเป็นศูนย์กลาง เป็นที่รวมใจ

๓. พร้อมเพรียงในแง่ว่า ทุกท่านเป็นญาติโยมที่ได้อุปถัมภ์บำรุงวัดนี้มา แม้กระทั่งบวชที่นี่ คือ คุณหมอดำรงค์ได้อุปสมบทที่วัดนี้ แต่พูดง่ายๆ ก็เป็นโยมวัดนั่นเอง

รวมแล้ว ก็มีความหมายว่า ทุกท่านได้ร่วมกัน ในความสามัคคีพร้อมเพรียงทุกด้านที่ว่ามานั้น

ความพร้อมเพรียงสามัคคีนี้เป็นธรรมสำคัญ ทั้งทำให้เกิดกำลัง และทำให้มีบรรยากาศแห่งความสุข เมื่อคนเรามีใจพร้อมเพรียงกันดี ก็คือมีมิตรไมตรี มีเมตตา จิตใจก็มีความสุข และบรรยากาศก็ดีไปตาม

นอกจากตัวเจ้าของวันเกิดเองแล้ว ยังมีญาติมิตรหลายท่านมาร่วมทำบุญด้วย ก็ถือว่ามีความสามัคคีพร้อมเพรียงกันทั้งสิ้น

นอกจากพร้อมเพรียงกันทางใจแล้ว ยังมาพร้อมเพรียงกันทางกายด้วย ใจนั้นพร้อมเพรียงกันด้วยบุญกุศล ส่วนกายก็พร้อมเพรียงด้วยการมาร่วมพิธี มาประชุมนั่งอยู่ด้วยกัน

เมื่อบรรยากาศและกิจกรรมเป็นบุญเป็นกุศล เป็นการเริ่มต้นที่ดีอย่างนี้ ก็เป็นเครื่องส่งเสริมชีวิต โดยเป็นเครื่องปรุงแต่งที่ดี หรือเป็นปัจจัยอันดีที่จะส่งเสริมให้ชีวิตเจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป

ในการทำบุญวันเกิดปีนี้ ถ้าว่าไปแล้ว บางท่านก็ไม่ตรงวันแท้ ของคุณหมอดำรงค์เอง ก็ยังอยู่ข้างหน้า คือวันที่ ๓๑ ธันวาคม ส่วนสองท่านที่ตรงก็คือ คุณนงเยาว์ และอาจารย์ ดร. สุรีย์ตรงกับ

วันนี้ ๑๙ ธันวาคม และที่ไม่ตรงอีกท่านหนึ่ง ในแง่ล่วงหรือผ่านไปแล้ว คืออาจารย์ ดร. อรพิน

ทีนี้สำหรับอาจารย์ ดร.อรพิน ต้องถือว่าวันเกิดปีนี้เป็นวาระพิเศษ เพราะเหตุว่าครบห้ารอบ มีอายุ ๖๐ ปี

อายุ ๖๐ ปีนี้ถือว่าเป็นปีที่สำคัญ และนิยมกันว่าเป็นกาละพิเศษ คือพิเศษทั้งในแง่ของการครบรอบใหญ่ถึงห้ารอบ และในแง่ของผู้ทำงานราชการก็เป็นวาระเกษียณอายุราชการ

สำหรับอาจารย์ ดร. อรพินนี้พอดีว่า เกิดเดือนพฤศจิกายน การเกษียณก็เลยยืดต่อไปอีกหนึ่งปี เท่ากับว่ากาลเวลาอันสำคัญของ ดร. อรพิน ศกนี้ มีทั้งหัวปีและท้ายปี หัวปีก็นับเริ่มที่วันเกิด เป็นต้นปีของรอบอายุ แล้วไปถึงท้ายปีก็คือตอนเกษียณ

เมื่อเป็นวาระสำคัญเช่นนี้ ก็ถือเป็นโอกาสที่จะอนุโมทนาพิเศษ แถมจากวันเกิดที่เป็นวันมีอายุครบห้ารอบด้วย

วันเกิดครบห้ารอบเป็นเรื่องเกี่ยวกับอายุที่สำคัญ และว่าที่จริง ทุกท่านที่เป็นเจ้าของวันเกิดมาทำบุญวันนี้ ก็มีอายุใกล้ๆ กัน คือมีอายุอยู่ในช่วงหกสิบปี

ถ้ารู้เข้าใจ จะอยากให้อายุมาก

อายุในช่วงหกสิบปีเป็นกาลเวลาสำคัญที่ชีวิตก้าวเดินหน้ามา เราพูดกันว่าชักจะมีอายุมากแล้ว

ที่จริงนั้น คำว่า "อายุมาก" ในภาษาพระนี้ดี แต่ในภาษาไทยเราอยากจะให้อายุน้อย ในภาษาพระกลับกัน ถ้าอายุน้อยไม่ดี อายุมากจึงจะดี ทำไมจึงว่าอย่างนั้น

ขอให้ดูในคำให้พรว่า อายุ วัณโณ สุขัง พลัง ซึ่งเริ่มที่อายุ บอกว่าให้มีทุกอย่างมากๆ มีสุขมากๆ มีกำลังมากๆ มีวรรณะก็มาก แล้วก็ต้องมีอายุมากด้วย

ที่ว่าให้พร อายุ วัณโณ สุขัง พลัง ก็คือบอกว่าให้มีอายุมากๆ มีวรรณะมากๆ คือสวยงามมาก มีสุขมาก และมีพละกำลังมาก แล้วทำไมเราไม่ชอบล่ะ อายุมากๆ เราน่าจะชอบ

ทำไมว่าอายุมากดี ก็ต้องมาดูคำแปลก่อนว่าอายุแปลว่าอะไร อายุในภาษาพระนั้น มีความหมายที่ดีมาก ญาติโยมต้องเข้าใจ

"อายุ" นี้ ถ้าแปลเป็นภาษาไทยง่ายๆ ก็แปลว่า *พลังหล่อเลี้ยงชีวิต* หรือปัจจัยส่งเสริมที่จะหล่อเลี้ยงให้ชีวิตมีความเข้มแข็ง และดำรงอยู่ได้ดีอย่างมั่นคง เพราะฉะนั้นอายุยิ่งมากก็ยิ่งดี ไม่ได้หมายความว่าเป็นช่วงเวลาของการเป็นอยู่ว่าอยู่มานาน แต่หมายถึงขณะนี้แหละ ถ้าเรามีอายุมากก็คือ มีพลังชีวิตมาก แสดงว่าเราต้องแข็งแรง เราจึงมีอายุมาก

เพราะฉะนั้น ทุกคนในแต่ละขณะนี้แหละ สามารถจะมีอายุน้อย หรืออายุมากได้ทุกคน

คนที่เรียกในภาษาไทยว่าอายุมาก ก็อาจจะมีอายุของชีวิตน้อย คือมีพลังชีวิตน้อยนั่นเอง แต่เด็กที่เราเรียกว่าอายุน้อยก็อาจจะมีอายุมาก หมายความว่าแกมีพลังชีวิตเข้มแข็ง หรือมีปัจจัยเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตอย่างดี

เพราะฉะนั้น ในภาษาพระ ความหมายของการมีอายุน้อยและอายุมาก จึงไม่เหมือนในภาษาไทย

เป็นอันว่า ในที่นี้เราพูดตามภาษาพระว่าอายุมากดี แสดงว่าชีวิตเข้มแข็ง เมื่ออายุมีความหมายอย่างนี้แล้ว เราก็ต้องพยายามส่งเสริมอายุ เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนวิธีปฏิบัติ คือธรรมะ ที่จะทำให้เรามีอายุมาก หรือมีพลังชีวิตเข้มแข็ง

ถ้าพูดเป็นภาษาไทยว่าอายุมาก ก็อาจจะรู้สึกขัดหู ก็เปลี่ยนเสียใหม่ว่า มีพลังอายุหรือพลังชีวิตเข้มแข็ง

หาคำตอบให้ได้ ว่าพลังชีวิตอยู่ที่ไหน

การที่จะมีพลังอายุเข้มแข็ง ทำได้อย่างไร ก็ต้องมีวิธีปฏิบัติ และวิธีทำก็มีหลายอย่าง หลักอย่างหนึ่งทางพระบอกไว้ว่าจะทำให้มีอายุยืน การที่จะมีอายุยืนก็เพราะมีพลังชีวิตเข้มแข็ง เริ่มด้วย

๑. มีความใฝ่ปรารถนา หมายถึงความใฝ่ปรารถนาที่จะทำอะไรที่ดีงาม คนเรานั้น ชีวิตจะมีพลังที่เข้มแข็งได้ ต้องมีความใฝ่ปรารถนาที่จะทำอะไรบางอย่าง

ถ้าเรามีความใฝ่ปรารถนาที่จะทำอะไรที่ดีงาม หรือคิดว่าสิ่งนี้ดีงามเราจะต้องทำ ฉันจะต้องอยู่ทำสิ่งนี้ให้ได้ ความใฝ่ปรารถนานี้จะทำให้ชีวิตเข้มแข็งขึ้นมาทันที พลังชีวิตจะเกิดขึ้น

เพราะฉะนั้น ในสมัยโบราณ เขาจึงมีวิธีการคล้ายๆเป็นอุบายให้คนแก่หรือท่านผู้เฒ่าชรามีอะไรสักอย่างที่มุ่งหมายไว้ในใจว่า ฉันอยากจะทำนั่นทำนี่ และมักจะไปเอาที่บุญกุศล อย่างเช่นในสมัยก่อนยังไม่มีพระพุทธรูปมากเหมือนในสมัยนี้ ท่านมักจะบอกว่าต้องสร้างพระ แล้วใจก็ไปคิดอยู่กับความปรารถนาที่จะสร้างพระนั้น

หรือว่าญาติโยมคิดจะทำอะไรที่ดีๆงามๆ แม้แต่เกี่ยวกับลูกหลานว่าจะทำให้เขามีความเจริญก้าวหน้า จะทำอย่างนั้นอย่างนี้ให้ได้

ใจที่ใฝ่ปรารถนาจะทำสิ่งที่ดีงามนั้น จะทำให้ชีวิตมีพลังขึ้นมาทันที นี่เป็นตัวที่หนึ่ง เรียกว่า "ฉันทะ" คือความใฝ่ปรารถนาที่จะทำอะไรสักอย่างที่ดีงาม ซึ่งควรจะให้เข้มแข็งหนักแน่นจนกระทั่งว่า ถ้านึกว่าสิ่งนั้นดีงามควรจะทำแท้ๆ อาจจะบอกกับใจของตัวเองว่า *ถ้างานนี้ยังไม่เสร็จ ฉันตายไม่ได้* ต้องให้แรงอย่างนั้น

ถ้ามีใจใฝ่ปรารถนาจะทำอะไรที่ดีงามแรงกล้า แล้วมันจะเป็นพลังที่ใหญ่เป็นที่หนึ่ง เป็นตัวปรุงแต่งชีวิต เรียกว่าอายุสังขาร

เหมือนอย่างพระพุทธเจ้า แม้จะทรงพระชรา เมื่อยังทรงมีอะไรที่จะกระทำ เช่นว่าทรงมีพระประสงค์จะบำเพ็ญพุทธกิจ ก็จะดำรงพระชนม์อยู่ต่อไป ตอนที่ปลงอายุสังขาร ก็คือทรงวางแล้ว ไม่ปรุงแต่งอายุต่อแล้ว

"อายุสังขาร" แปลว่า เครื่องปรุงแต่งอายุ คือ หาเครื่องช่วยมาทำให้อายุมีพลังเข้มแข็งต่อไป ว่าฉันจะต้องทำโน่นต้องทำนี่อยู่ ถ้าอย่างนี้ละก็อยู่ได้ต่อไป

ข้อที่ ๑ นี้สำคัญแค่ไหน ขอให้ดูเถิด พระพุทธเจ้าพอตกลงว่าพระพุทธศาสนามั่นคงพอแล้ว พุทธบริษัท ๔ เข้มแข็งพอแล้ว เขารับมอบภาระได้แล้ว พระองค์ก็ทรงปลงอายุสังขาร บอกว่าพอแล้ว พระองค์ก็เลยประกาศว่า จะปรินิพพานเมื่อนั้นเมื่อนี้

หลักข้อนี้ใช้ได้กับทุกคน ข้อที่ ๑ คือ ต้องมีใจใฝ่ปรารถนาที่จะทำอะไรที่ดีงาม แล้วตั้งมั่นไว้ แต่มองให้ชัดว่า อันนี้ดีแน่ และคิดจะทำจริงๆ

พอจับแกนอายุได้ ก็พัฒนาต่อไปให้ครบชุด

๒. พอมีใจใฝ่ปรารถนาจะทำสิ่งที่ดีงามนั้นแล้ว ก็มุ่งหน้าไป คือมุ่งที่จุดเดียวนั้น เดินหน้าต่อไปในการเพียรพยายามทำสิ่งนั้น ก็ยิ่งมีพลังแรงมากขึ้น ความเพียรพยายามมุ่งหน้าก้าวไปนี้เป็นพลังที่สำคัญ ซึ่งจะไปประสานสอดรับกับข้อที่ ๓

๓. ใจแน่วอยู่กับสิ่งที่อยากทำนั้น เมื่อแน่วแล้วก็จดจ่อ จนอาจจะถึงขั้นที่เรียกว่าอุทิศตัวอุทิศใจให้

คนแก่ หรือคนที่มีอายุมากนั้น ถ้าไม่มีอะไรจะทำ

๑) มักจะนั่งคิดถึงความหลังหรือเรื่องเก่า

๒) รับกระทบอารมณ์ต่างๆ ลูกหลานทำโน่นทำนี่ ถูกหูถูกตาบ้าง ขัดหูขัดตาบ้าง ก็มักเก็บมาเป็นอารมณ์ ทีนี้ก็บ่นเรื่อยไป ใจคอก็อาจจะเศร้าหมอง

แต่ถ้ามีอะไรจะทำชัดเจน ใจก็จะไปอยู่ที่นั่น คราวนี้ไม่ว่าจะมีเรื่องอะไรเข้ามา หรือมีอารมณ์มากระทบ ก็ไม่รับ หรือเข้ามาเดี๋ยวเดียวก็ผ่านหมด ทีนี้ก็สบาย เพราะใจไปอยู่กับบุญกุศล หรือความดีที่จะทำ นี่คือได้ข้อ ๓ แล้ว ใจจะแน่ว ตัดอารมณ์กระทบออกไปหมดเลย

คนที่มีอายุสูง มักจะมีปัญหานี้ คือรับอารมณ์กระทบ ที่เข้ามาทางตา ทางหู จากลูกหลานหรือคนใกล้เคียงนั่นแหละ แต่ถ้าทำ

ได้อย่างที่ว่ามานี้ ก็สบาย ตัดทุกข์ ตัดกังวล ตัดเรื่องหงุดหงิดไปหมด

๔. ใช้ปัญญา เมื่อมีอะไรที่จะต้องทำแล้วและใจก็อยู่ที่นั่น คราวนี้ก็คิดว่าจะทำอย่างไร มันบกพร่องตรงไหน จะแก้ไขอย่างไร ก็วางแผนคิดด้วยปัญญา ตอนนี้คิดเชิงปัญญา ไม่คิดเชิงอารมณ์แล้ว เรียกว่าไม่คิดแบบปรุงแต่ง แต่คิดด้วยปัญญา คิดหาเหตุหาผล คิดวางแผน คิดแก้ไข คิดปรับปรุง โดยใช้ปัญญาพิจารณา สมองก็ไม่ฝ่อ เพราะความคิดเดินอยู่เรื่อย

สี่ข้อนี้แหละ พระพุทธเจ้าตรัสไว้แล้ว บางทีเราก็ไม่ได้คิดว่าธรรม ๔ ข้อนี้จะทำให้อายุยืน เพราะไม่รู้จักว่ามันเป็นเครื่องปรุงแต่งชีวิตหรือปรุงแต่งอายุ ที่เรียกว่าอายุสังขาร

พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า ถ้ามีธรรม ๔ ประการนี้แล้ว อยู่ไปได้จนอายุขัยเลย หมายความว่า อายุขัยของคนเราในช่วงแต่ละยุคๆนั้น สั้นยาวไม่เท่ากัน ยุคนี้ถือว่าอายุขัย ๑๐๐ ปี เราก็อยู่ไปให้ได้ ๑๐๐ ปี ถ้าวางใจจัดการชีวิตได้ถูกต้องแล้วและวางไว้ให้ดี ก็อยู่ได้

ธรรม ๔ ประการนี้ พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า อิทธิบาท ๔ ทีนี้ก็บอกภาษาพระให้ คือ

๑) *ฉันทะ* ความใฝ่ปรารถนาที่จะทำ คือความอยากจะทำนั่นเอง เป็นจุดเริ่มว่าต้องมีอะไรที่อยากจะทำ ที่ดีงามและชัดเจน

๒) *วิริยะ* ความมีใจเข้มแข็งแกร่งกล้ามุ่งหน้าพยายามทำไป

๓) *จิตตะ* ความมีใจแน่ว จดจ่อ อุทิศตัวต่อสิ่งนั้น

๔) *วิมังสา* การไตร่ตรองพิจารณา ใช้ปัญญาใคร่ครวญในการที่จะปรับปรุงแก้ไขทำให้ดียิ่งขึ้นไป จนกว่าจะสมบูรณ์

สี่ข้อนี้เป็นหลักความจริงตามธรรมดาของธรรมชาติ ถ้าญาติโยมที่สูงอายุนำไปใช้ก็จะเป็นประโยชน์อย่างมาก และรับรองผลได้มาก วันนี้จึงยกหลักธรรมนี้ขึ้นมา

แม้แต่ลูกหลาน หรือท่านที่อายุยังไม่สูงก็ใช้ประโยชน์ได้ และควรเอาไปช่วยท่านผู้ใหญ่ คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยายด้วย

แม้เพียงแค่ข้อที่ให้ใจแน่วอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เป็นบุญกุศล เช่นระลึกนึกถึงสิ่งที่ทำไปแล้ว ว่าท่านได้ทำบุญทำกุศลทำความดีอะไรไว้ ลูกหลานก็คอยยกเอาเรื่องนี้ขึ้นมาพูด ทำให้ใจของปู่ย่าตายายอยู่กับสิ่งนั้นที่ดีงาม ไม่ให้ใจท่านไปอยู่กับเรื่องที่วุ่นวายเดือดร้อน ขุ่นมัวเศร้าหมอง ส่วนอะไรที่ทำให้ใจขุ่นมัวเศร้าหมองพอมันจะเกิดขึ้น เราก็ใช้สติกันออกไปหมดเลย แล้วก็หยุด

สติเป็นตัวจับ เหมือนเป็นนายประตู พอมีอะไรที่ไม่ถูกต้องไม่ดีไม่งาม เราจะให้ตัวไหนเข้าตัวไหนไม่เข้า เราก็ใช้สตินั่นแหละจัดการ พอตัวไหนจะเข้ามา สติก็เจอก่อนเพราะเป็นนายประตู ตัวนี้ไม่ดีก็กันออกไปเลย ไม่ให้เข้ามาสู่จิตใจ ส่วนอันไหนที่ดี ทำให้จิตใจดีงามเบิกบานผ่องใส ก็เอาเข้ามา สติก็เปิดรับ อย่างนี้ก็สบายชีวิตก็มีความสุขความเจริญงอกงาม

เมื่ออายุคืบหน้า เราก็เติมพลังอายุไปด้วย

วันเกิดเป็นวันที่เราเริ่มต้น วันเกิดคือวันเริ่มต้นของชีวิต และในแต่ละปีถือว่าเป็นการเริ่มต้นในรอบอายุของปีนั้นๆ ที่สำคัญ

ก็คือ ให้นำคติและความหมายของการเกิดนี้มาใช้ประโยชน์ ว่าการเกิดของชีวิต ที่เราเรียกกันว่าเกิดเมื่อวันนั้นปีนั้น อย่างนี้เป็นการเกิดครั้งเดียวของชีวิต

แต่ที่จริงนั้น ถ้าว่าทางธรรมแล้ว การเกิดมีอยู่ทุกเวลา และเราก็เกิดอยู่ตลอดเวลา ทั้งร่างกายของเรา และจิตใจของเรา หรือทั้งรูปธรรมและนามธรรมหมดทั้งชีวิตนี้ เกิดอยู่ทุกขณะ

ในทางร่างกาย เราก็มีเซลล์เก่าและเซลล์ใหม่ มันเกิดต่อกันแทนกันอยู่ตลอดเวลา

ทางจิตใจนี่ ทุกขณะก็มีความเกิด ทั้งเกิดดีและเกิดไม่ดี เมื่อโกรธขึ้นมา ที่เรียกว่าเกิดความโกรธ ก็เป็นการเกิดไม่ดี ถ้าเกิดความอิ่มใจขึ้นมาก็เป็นเกิดดี เรียกว่าเกิดกุศล เกิดเมตตาขึ้นมา เกิดมีไมตรี เกิดศรัทธา เกิดเยอะแยะไปหมด ในใจของเรามีการเกิดตลอดเวลา เรียกง่ายๆว่า เกิดกุศล และเกิดอกุศล

ในเมื่อการเกิดโดยทั่วไปมี ๒ แบบอย่างนี้ เราจะเลือกเกิดแบบไหน เราก็ต้องเลือกเกิดกุศล คือต้องทำใจให้มีการเกิดที่ดีตลอดเวลา

เพราะฉะนั้น วันเกิดจึงมีความหมายที่โยงมาใช้ปฏิบัติได้ คือทำให้มีการเกิดของกุศล

ถ้าทำใจของเราให้เกิดกุศลได้ทุกเวลาแล้ว ชีวิตก็เจริญงอกงาม เพราะการที่ชีวิตของเราเจริญเติบโตมานี้ ไม่ใช่ว่าเกิดครั้งเดียวในวันเกิดที่เริ่มต้นชีวิตเท่านั้น แต่มันต้องมีการเกิดทุกขณะต่อจากนั้น ชีวิตจึงเจริญงอกงาม เติบโตขึ้นมาได้

กุศลคือความดีงามต่างๆ เริ่มต้นขึ้นในใจ เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็เข้าสู่ความคิด และออกมาสู่การพูดการทำ แล้วก็เจริญงอกงามต่อไป

การที่มันเจริญงอกงาม ก็คือเกิดบ่อยๆ เช่นให้ศรัทธาเกิดบ่อยๆ หรือเมตตาเกิดบ่อยๆ ต่อมาศรัทธา หรือเมตตานั้นก็เจริญขยายงอกงามยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้นเมื่อทำให้เกิดบ่อยๆ ก็เจริญงอกงาม

พอเจริญงอกงามแล้ว ความเกิดของกุศลตัวนั้นก็จะมีการส่งต่อไปให้ตัวอื่นรับช่วงอีก เช่นเมื่อเราเกิดศรัทธาขึ้นมา เราก็อาจจะนึกอยากจะทำบุญทำกุศลอย่างนั้นอย่างนี้ต่อไปอีก เรียกว่ามันเป็นปัจจัยแก่กัน ก็หนุนเนื่องกัน

ฉะนั้น กุศลก็ตาม อกุศลก็ตาม จึงมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เป็นปัจจัยต่อกัน พอตัวหนึ่งมาแล้ว เราก็ทำให้มันเป็นปัจจัยต่อไปยังอีกตัวหนึ่ง อีกตัวหนึ่งก็ตามมา แล้วก็หนุนกันไปๆ คนที่ฉลาดในกระบวนเหตุปัจจัย จึงสามารถทำสิ่งที่ดีงามให้ขยายเพิ่มพูนได้มากมาย ทั้งหมดนี้รวมแล้วก็อยู่ในคำว่าเจริญงอกงาม

เมื่อวันเกิดเป็นนิมิตในคติว่า เราจะต้องทำให้เกิดกุศลในใจอย่างนี้ เราจึงควรพยายามทำให้เกิดธรรมะเหล่านี้ เริ่มด้วยเกิด *ฉันทะ* คือความใฝ่ปรารถนาจะทำสิ่งที่ดีงาม แล้วก็เกิด*วิริยะ* คือมีความเพียรมุ่งหน้าจะไปทำสิ่งนั้น และ*จิตตะ* คือความมีใจแน่วจ้องจะทำสิ่งนั้น พร้อมทั้ง*วิมังสา* ได้แก่การใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองในเรื่องที่ทำนั้น

สร้างสรรค์ข้างใน
ให้สอดคล้องกันกับสร้างสรรค์ข้างนอก

พร้อมกันนั้น ควรจะมีอีก ๕ ตัว เพราะว่าอาจารย์ ดร.อรพิน มีอายุครบ ๕ รอบ ก็ให้เป็นเครื่องหมายของธรรม ๕ อย่าง ธรรม ๕ อย่างที่คู่กับอายุ ๕ รอบ เป็นตัวอย่างของการทำให้เกิดกุศลขึ้นในใจตลอดไปทุกขณะ ถ้าใครทำได้ ก็เอามารวมกับอิทธิบาท ๔ เมื่อกี้ คราวนี้จะดีใหญ่เลย

ธรรม ๕ ตัวนี้พระพุทธเจ้าตรัสเสมอ ถือว่าเป็นธรรมะคู่ชีวิตของทุกท่าน เหมือนอยู่ในใจตั้งแต่ท่านเกิดขึ้นมา ถ้าใครทำได้ ชีวิตจะเจริญงอกงาม มีความสุขทุกเวลา และอายุก็จะยืนด้วย ๕ อย่างอะไรบ้าง

๑. ท่านให้มีความร่าเริงเบิกบานใจตลอดเวลา เรียกว่า *ปราโมทย์* เป็นธรรมที่สำคัญมาก ถือว่าเป็นธรรมพื้นจิต ถ้าใครอยากเป็นชาวพุทธที่ดี ต้องพยายามสร้างปราโมทย์ไว้ประจำใจให้ได้

พระพุทธเจ้าถึงกับตรัสไว้ในธรรมบทว่า *"ปาโมชฺชพหุโล ภิกฺขุ ทุกฺขสฺสนฺตํ กริสฺสติ"* ภิกษุผู้มากด้วยปราโมทย์ จักกระทำความสิ้นทุกข์ได้ ใครที่ใจมีปราโมทย์อยู่เสมอ จะหมดความทุกข์ บรรลุนิพพานได้

ชาวพุทธบางทีก็ไม่ได้นึกถึง มัวไปคิดอะไร จะทำโน่นทำนี่ที่ยากเย็น แต่ไม่ได้ทำของง่ายๆ คือปราโมทย์ในใจของเรานี้

ใจที่จะไปนิพพานได้ต้องมีปราโมทย์ ถ้าไม่มีปราโมทย์ก็จะไม่ได้ไป เพราะฉะนั้น ต้องทำกับใจของตัวให้ได้ก่อน

ใจมีปราโมทย์ คือใจที่ร่าเริงเบิกบานแจ่มใส จิตใจที่ไปนิพพาน เป็นใจที่โล่งโปร่งเบา ไม่ขุ่นมัว ไม่เศร้าหมอง ปราโมทย์ทำให้ไม่มีความขุ่นมัวเศร้าหมอง เพราะฉะนั้น ญาติโยมต้องทำใจให้ได้ปราโมทย์ทุกเวลา คือร่าเริง เบิกบาน แจ่มใส เป็นพื้นจิตประจำใจ

๒. *ปีติ* ความอิ่มใจ ปลาบปลื้ม ข้อนี้เจาะลงไปในแต่ละเรื่องแต่ละกิจ เวลาทำอะไร เช่นอย่างโยมทำครัว เรารู้อยู่แล้วว่ากำลังทำบุญทำกุศล เดี๋ยวอาหารเสร็จก็จะได้ถวายพระ เลี้ยงพระ พระท่านก็จะได้ฉัน ฉันแล้วท่านก็จะได้มีกำลังไปทำหน้าที่การงาน ทำศาสนกิจได้เล่าเรียนศึกษาปฏิบัติ แหม เราได้มีส่วนช่วยอุปถัมภ์บำรุงพระพุทธศาสนา เสริมกำลังพระ ให้พระศาสนาเจริญรุ่งเรือง มองเห็นโล่งไปหมด การที่เราทำทุกอย่างนี่ ก็จะเป็นไปเพื่อผลดีอย่างนั้น นึกขึ้นมา ก็อิ่มใจ ปลื้มใจ

ตอนนี้ปัญญาก็มาด้วย คือเวลาทำอะไรเราก็มองเห็นว่าผลดีๆ จะเกิดอย่างนั้นๆ แม้แต่กวาดบ้าน ทำครัว หรือล้างจาน หรือหุงข้าว ทุกขณะโยมนึกอย่างนี้แล้วก็อิ่มใจ ปลื้มใจ เรียกว่ามีปีติ

เมื่อมีปราโมทย์เป็นพื้นใจแล้ว ก็ให้มีปีติ ไม่ว่าจะทำอะไรทุกอย่าง แม้แต่ทำงานทำการ

อย่างคุณหมอรักษาคนเป็นโรค ทำให้คนเจ็บไข้หายป่วยแข็งแรง พอนึกถึงภาพของเขาที่จะแข็งแรง เขาหายป่วยสบายแล้ว ก็นึกไปถึงสังคมที่ดีเข้มแข็ง นึกไปอย่างนี้

อาจารย์ ดร. สุรีย์ ไปปลูกต้นไม้ ก็มองเห็นว่าจะได้ช่วยประเทศชาติ หรือมาช่วยวัดให้เป็นที่รื่นรมย์ร่มรื่น เป็นที่เชิดชูจิตใจคน ให้เขามีความสุข

เวลาทำงานใจของเราอาจจะเครียดได้ ใจไม่สบาย แต่ถ้าเรานึกไปไกลโดยมองเห็นผลที่จะเกิดขึ้นในทางที่ดี ปีติจะเกิด พอปีติอิ่มใจมาแล้ว ก็ได้เครื่องบำรุงตัวที่ ๒

๓. *ปัสสัทธิ* แปลว่าความผ่อนคลาย ซึ่งเดี๋ยวนี้ต้องการกันมาก มันตรงข้ามกับความเครียด คนเดี๋ยวนี้ทำงานแล้วเครียด เพราะมีความกังวล เพราะมีโลภะ มีโทสะ มีความกระวนกระวาย อะไรต่างๆ มาก

แต่ถ้าใจนึกถึงผลดีที่จะเกิดขึ้น ก็จะทำให้สบายใจ ไม่เครียด ทำงานด้วยความผ่อนคลาย ใจก็สงบเย็น เป็นปัสสัทธิ พอใจผ่อนคลาย กายก็ผ่อนคลายด้วย

กายกับใจนี้มีจุดบรรจบกันที่ปัสสัทธิ ถ้ากายเครียด ใจก็เครียด ถ้าใจเครียด กายก็เครียด ทีนี้พอใจผ่อนคลาย กายก็ผ่อนคลายด้วย เรียกว่ามีปัสสัทธิ

๔. *สุข* พอมีปราโมทย์ มีปีติ มีปัสสัทธิแล้ว ก็มีความสุข ซึ่งแปลง่ายๆ ว่าความฉ่ำชื่นรื่นใจ คือใจมันรื่นสบาย ไม่ติดขัด ไม่มีอะไรบีบคั้น มันโล่ง มันโปร่ง มันคล่อง มันสะดวก ตรงข้ามกับทุกข์ที่มันติดขัด บีบคั้น ขัดข้อง

๕. ถึงตอนนี้ใจก็อยู่ตัว และตั้งมั่น ไม่มีอะไรมารบกวน ไม่กระสับกระส่าย ไม่พลุ่งพล่าน ไม่กระวนกระวาย ที่ว่าอยู่ตัว คือใจ

กำลังคิดจะทำอะไรก็อยู่กับสิ่งนั้น การที่ไม่มีอะไรมารบกวนได้เลย ใจอยู่ตัวตั้งมั่นอย่างนี้ เรียกว่า*สมาธิ*

พอใจเป็นสมาธิ ซึ่งเป็นที่ชุมนุมของสิ่งที่ดีงาม ธรรมที่เป็นบุญกุศลก็มาบรรจบรวมกันที่นี่หมด

เป็นอันว่าธรรม ๕ ตัวนี้ เข้ากับอายุ ๕ รอบ อาจารย์ก็เอารอบละตัว แล้วก็มาบรรจบตอนนี้ให้ครบ ๕

ขอทวนอีกครั้งหนึ่งว่า

๑) *ปราโมทย์* ความร่าเริงแจ่มใสเบิกบานใจ

๒) *ปีติ* ความเอิบอิ่มใจปลื้มใจ

๓) *ปัสสัทธิ* ความผ่อนคลาย สงบเย็นกายใจ

๔) *สุข* ความฉ่ำชื่นรื่นใจ

๕) *สมาธิ* ความอยู่ตัวของจิตใจ ที่ตั้งมั่นสงบแน่วแน่

พอได้ ๕ ตัวนี้แล้ว ก็สบายแน่เลย ห้าตัวนี้ ท่านเรียกว่าธรรมสมาธิ คือความที่ธรรมะซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญมาแน่วรวมกัน เรียกว่าประชุมพร้อม

ต่อจากนี้ก็เกิด*จิตตสมาธิ* พอจิตเป็นสมาธิแล้วก็เอามาใช้ชวนเชิญปัญญาให้มาทำงานได้ คือเอามาใช้เป็นบาทฐานของการคิด เมื่อจิตใจผ่องใส ก็คิดโล่ง คิดโปร่ง คิดได้ผลดี พระพุทธเจ้าจึงให้ใช้สมาธิเป็นฐานของปัญญาต่อไป หรือแม้จะทำงานทำการอะไร ใจเป็นสมาธิแล้วก็ทำได้ผลดี

ถ้าปฏิบัติได้อย่างนี้ ก็จะเป็นการสร้างสรรค์อย่างครบวงจร ทั้งสร้างสรรค์ชีวิตจิตใจ และสร้างสรรค์สังคมไปด้วยกัน พร้อมกันสร้างสรรค์ข้างในสอดคล้องกันไปกับการสร้างสรรค์ข้างนอก

เกิดกุศล เป็นมงคลมหาศาล

วันนี้แค่โยมได้ธรรมะ ๕ ตัวนี้ก็สบายแล้ว ยังไงๆก็ให้ ๕ ตัวนี้ เกิดในใจเป็นประจำ ที่ว่าวันเกิด ก็ขอให้เป็นนิมิตหมายว่าต่อไปนี้ให้เราเกิดกุศลทุกเวลา และกุศลสำคัญที่เกิดง่ายเพราะมันอยู่ในใจแน่นอนก็คือ ๕ ตัวนี้ ได้แก่ปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข สมาธิ

เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ให้มันไปประสานกับอิทธิบาท ๔ คราวนี้ก็เป็นช่วงยาวเลย ว่ากันนาน

อิทธิบาท ๔ ก็อย่างที่ว่าแล้ว เริ่มด้วยใจปรารถนาจะทำอะไรที่ดีงาม คิดขึ้นมาให้ชัด แล้วมีความเพียรมุ่งหน้าไปทำมัน มีใจอยู่กับมัน และใช้ปัญญา ที่เรียกว่าวิมังสา คิดการ พิจารณาเหตุปัจจัย ไม่มีอารมณ์วุ่นวายเข้าไปเกี่ยวข้อง เมื่อจิตใจไม่มีอารมณ์ขุ่นมัวและเศร้าหมอง ก็ได้ผลดี ทั้งแก่ใจของเรา และแก่งานที่ทำ

นี่คือธรรมะประจำวันเกิด โดยเฉพาะวันเกิดที่อายุครบ ๕ รอบ ก็ขออนุโมทนาเจ้าของวันเกิดทุกท่านที่ได้มาทำบุญทำกุศล โดยถือว่า พอทำบุญนี้กุศลก็เริ่มเกิดแล้ว เข้าหลักที่บอกไว้แล้ว คือใจที่มีความคิดผุดขึ้นมาว่าจะทำบุญ นี่ก็คือ เกิดกุศลแล้ว

พอเกิดกุศลว่าจะทำบุญ ก็ต้องมีศรัทธา ต้องมีใจเมตตา เช่น ปรารถนาดีต่อพระ ต่อพระศาสนา มีใจเมตตาต่อญาติมิตร ฯลฯ

ทั้งนี้ รวมทั้งญาติโยมที่มาร่วมอนุโมทนา ทำบุญ ก็มีไมตรีจิตเกิดขึ้นในใจ ล้วนแต่เกิดดีๆทั้งนั้น เมื่อเกิดดีแล้วก็รักษาคุณสมบัติที่ดีที่เกิดนี้ไว้ และพยายามให้มันส่งต่อหนุนกันไปเรื่อยๆ กุศลต่างๆ ก็จะเจริญงอกงาม

เมื่อจิตใจของเราเจริญงอกงามแล้ว ชีวิตของเราก็เจริญงอกงามไปด้วย และเมื่อกุศลเจริญงอกงามในชีวิตของเราแล้ว เพราะมันเป็นสิ่งที่ดี เมื่อขยายไปสู่ผู้อื่นก็เกิดเป็นความดีในการช่วยเหลือเอื้อเฟื้อต่อกัน ทำให้อยู่ร่วมกันได้ดี ทำให้เกิดความสามัคคีเป็นต้น สังคมก็จะร่มเย็นเป็นสุข

ฉะนั้น การเกิดกุศลจึงเป็นมงคลที่แท้ ซึ่งมีคุณมหาศาล ทั้งแก่ชีวิตของตนเองและแก่เพื่อนมนุษย์ผู้อื่นที่ร่วมสังคม ทำให้อยู่ด้วยความมีสันติสุขกันต่อไป

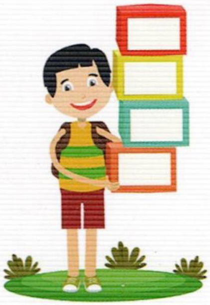
วันนี้ อาตมภาพขออนุโมทนาอีกครั้งหนึ่ง ในการที่ คุณหมอ พลโทดำรงค์ ธนชานันท์ คุณนงเยาว์ ธนชานันท์ อาจารย์ ดร. สุรีย์ ภูมิภมร และอาจารย์ ดร. อรพิน ภูมิภมร ได้มาทำบุญเนื่องในโอกาสวันเกิด และอนุโมทนาญาติมิตรทุกท่านพร้อมกันด้วย ที่ได้มาร่วมบุญร่วมกุศลด้วยการมีจิตใจเป็นสามัคคีดังที่กล่าวมา

เป็นอันว่า ได้ทั้งกุศลส่วนตนของแต่ละท่านแต่ละบุคคล เช่นศรัทธา ฉันทะ เมตตาไมตรี เป็นต้น และกุศลร่วมกัน มีสามัคคีเป็นต้น ก็ขอให้บุญกุศลนี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็จงเจริญงอกงามเพิ่มพูนยิ่งขึ้นไป

ขออาราธนาคุณพระรัตนตรัย เป็นปัจจัยอภิบาลรักษา พุทธานุภาเวนะ ธัมมานุภาเวนะ สังฆานุภาเวนะ ด้วยอานุภาพคุณพระรัตนตรัย พร้อมทั้งบุญกุศล มีศรัทธาและเมตตาเป็นต้น ที่ญาติมิตรทั้งหลายได้ตั้งขึ้นในจิตใจแล้ว จงเจริญงอกงามขึ้นมา มีกำลังอภิบาลรักษาให้ทุกท่าน เริ่มตั้งแต่เจ้าของวันเกิดเป็นต้นไป พร้อมทั้งครอบครัวญาติมิตรทุกคน เจริญงอกงามด้วยจตุรพิธพรชัย

ขอจงได้มีพลังแห่งชีวิต โดยเฉพาะปัจจัยเครื่องปรุงแต่งเสริมกำลังชีวิตที่เรียกว่าอายุนั้น อันเข้มแข็ง เพื่อจะได้ดำรงชีวิตที่ดีงาม มีความสุข และสามารถทำประโยชน์เกื้อกูลแก่เพื่อนมนุษย์ตั้งแต่ครอบครัวของทุกคนเป็นต้นไป ให้อยู่กันด้วยความร่มเย็นเป็นสุข มีความเจริญสถาพร ตลอดกาลทุกเมื่อ เทอญ

ผู้ร่วมจัดพิมพ์หนังสือ
เพิ่มพลังแห่งชีวิต

1. พล.ต.อ. ปรุง – คุณดวงสมร บุญผดุง และครอบครัว
2. พล.อ ชัยพฤกษ์ อัยยะภาคย์
3. น.ส. สุพรรณนา มีนิล และครอบครัว
4. นาย สรณ์พิจักษ์ มีนิล และครอบครัว
5. น.ส. วราพร ดำรงค์กูลสมบัติ และครอบครัว
6. นาง ฐิตาพร สุขโข และครอบครัว
7. นาย พีรพงษ์ ทรัพย์กิจธนากุล และครอบครัว
8. นาย วิชิต สุรดินทร์กูร
9. น.ส. นลินี วชิรานุกูล
10. น.ส. กุลรัศมิ์ วงศ์นรารัตน์ และครอบครัว
11. น.ส. สุวิสา พลายแก้ว และครอบครัว
12. น.ส. นภาภิส ตรีเพ็ชรไพศาล และครอบครัว

“เมื่อจิตใจของเราเจริญงอกงามแล้ว ชีวิตของเราก็เจริญ
งอกงามไปด้วย และเมื่อกุศลเจริญงอกงามในชีวิตของเราแล้ว
เพราะมันเป็นสิ่งที่ดี เมื่อขยายไปสู่ผู้อื่น ก็เกิดเป็นความดี
ในการช่วยเหลือเอื้อเฟื้อต่อกัน ทำให้อยู่ร่วมกันได้ดี
ทำให้เกิดความสามัคคีเป็นต้น สังคมก็จะร่มเย็นเป็นสุข
ฉะนั้น การเกิดกุศลจึงเป็นมงคลที่แท้ ซึ่งมีคุณมหาศาล
ทั้งแก่ชีวิตของตนเองและแก่เพื่อนมนุษย์ผู้อื่นที่ร่วมสังคม
ทำให้อยู่ด้วยความมีสันติสุขกันต่อไป”